

よい一年に
なりますように！

一日一生 第37号

2 学年 第 13 号
2019/01/08 発行

一年の計は元旦にあり

2019 年が始まりました。タイトルにある「一年の計は元旦にあり」、昨年もこの言葉を紹介しましたが、年の初めに今年の目標は立てましたか？ **今年 2019 年はみんなにとって、進路も部活も勝負の年になります。**ぜひ自分を成長させる良い目標を立ててください。目標を立てた人はさらに次のステップである「行動する」に進みましょう。そのためのヒントを一つ…。

大谷翔平 2018

1.1 体のケア	1.2 サウナ	1.3 FSQ 90kg	1.4 足のケア	1.5 体幹強化	1.6 軸をひか	1.7 角度をひか	1.8 上からのボールをたたく	1.9 リストの強化
2.1 柔軟性	2.2 体コシ	2.3 RSK 130kg	2.4 リストの安定	2.5 コントロール	2.6 不安をなくす	2.7 ぐまない	2.8 キレ	2.9 降身主導
3.1 スタミナ	3.2 可動域	3.3 肩甲骨	3.4 下半の強化	3.5 体を開か	3.6 バカコントロールをする	3.7 ボールを前にテニス	3.8 回転球	3.9 可動域
4.1 肩甲骨の目的	4.2 喜ばない	4.3 頭を冷静に	4.4 体コシ	4.5 コントロール	4.6 キレ	4.7 軸をひか	4.8 下半の強化	4.9 体重増加
5.1 ぶんぶん	5.2 メンタル	5.3 頭を冷静に	5.4 メンタル	5.5 ドライ 8球回	5.6 スピード 160km/h	5.7 体幹強化	5.8 スピード 160km/h	5.9 肩周の強化
6.1 速く	6.2 勝利への執念	6.3 仲間を思いやる心	6.4 人間性	6.5 運	6.6 変化球	6.7 可動域	6.8 ライナー	6.9 ピンタック
7.1 感性	7.2 愛	7.3 人間性	7.4 感性	7.5 イッぱい	7.6 部屋をひか	7.7 カットボールを増やす	7.8 ノック完成	7.9 スライダークレ
8.1 思いやり	8.2 人間性	8.3 感謝	8.4 運	8.5 審判への態度	8.6 運	8.7 速く差のつかう	8.8 変化球	8.9 審判への挨拶
9.1 礼儀	9.2 人間性	9.3 感謝	9.4 運	9.5 審判への態度	9.6 運	9.7 スライダークレ	9.8 変化球	9.9 審判への挨拶

昨年 2018 年も多くのスポーツ選手が活躍しましたが、ふり返ると 2 年生の第 1 号で **大谷翔平選手** を取り上げたのを覚えていますか？（勉強も部活も「できない」と決めつけず二刀流＝文武両道で頑張りましょう、と書きました！）大谷選手はメジャーリーグ一年目のシーズンを終え、二刀流が評価され、圧倒的票数で新人王に輝きました。その大谷選手が高校時代に取り組ん

でいたこととして目標達成シートが有名です↑ (https://mtame.jp/column/Ohtani_Shohei 参照)

中心に大きな目標をあげ、その周りに目標達成のために取り組むべきこと（大きな項目 8 つ、さらにその一つ一つに対して細かな項目 8 つ）を書いています。もちろん、ここまで多くの項目では大変ですし、最初は 8 つ以下でかまいません。しかし、**①目標達成のために何をしなければいけないかを具体的に考えられることが大事、②目標に対していくつか取り組むことがあれば、すぐにできないことがあっても他の項目を頑張ることで目標に対して挫折しない、**とこのシートから思います。目標達成の一年になるよう、38 期生みんなで頑張りましょう！



3 学期 (1・2 月) の予定

1 月 9 日 (水) 1～3 限	課題考査	2 月 7 日 (木)	ロードレース大会
4 限～	平常授業	9 日 (土)	進研模試
2 8 日 (月) 1～4 限	実力テスト		(↑進学希望者対象)
(今回から指定校推薦の選考に関わる↑)		1 4 日 (木) 5・6 限	進路別模擬授業
3 1 日 (木) 2～4 限	三送会	2 2 日 (金)～2 7 日 (水)	学年末考査
		2 8 日 (木)	入試のため臨時休業